



10月のこころづくり

園長	副園長	栄養士

※10月のおにぎりの日は13日(火)、お弁当の日は28日(水)です。忘れずにご準備ください※

ひかり保育園

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/塩分)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
				糖と力になるもの (食色)	体をつくるもの (食色)	体の調子を整える (食色)	調味料		
1	木	麦御飯 にゅうめん汁 肉じゃが だし巻きひじき卵	540.3(423.7) 20.9(16.1) 15.3(11.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、しらたき、○ホットケーキ粉、干しとうめい、砂糖、油、片栗粉、押麦	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○卵、鶏ささ身、○チーズ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ゼリー	チーズ蒸しパン 牛乳
2	金	麦御飯 豆腐スープ チンジャオロース さつま芋の甘煮 バナナ	520.3(402.9) 17.4(13.0) 10.3(7.7) 1.1(0.8)	米、さつまいも、○片栗粉、砂糖、○黒砂糖、はるさめ、油、○砂糖、片栗粉、押麦	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○きな粉	バナナ、ピーマン、にんじん、にら、野菜ジュース	中華スープ、しょうゆ、酒、オリーブオイル、コンソメ、食塩	野菜ジュース	牛乳もち ほうじ茶
5	月	麦御飯 かぶのみそ汁 さばのみそ煮 さつまいもサラダ	625.4(452.5) 24.1(17.1) 20.6(17.5) 2.3(1.6)	米、さつまいも、○焼か、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、押麦	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、油揚げ、○無塩バター、○きな粉	ぶどう、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	煮干しだし汁、みりん、酒	ビスコ	麩のラスク 牛乳
6	火	スイセンジャー 御飯 白菜みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とコーンのナムル	445.5(346.2) 18.8(13.6) 15.8(11.1) 1.4(1.0)	米、○白玉粉、○砂糖、油、焼か(板ふ)、ごま油	豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	ほうれん草、はくさい、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、○食塩	クラッカー	とうふ団子 ほうじ茶
7	水	秋鮭の炊き込み御飯 大根みそ汁 鶏ささみチーズフライ 小松菜のおかかあえ	508.4(429.5) 22.6(16.5) 16.8(14.9) 2.5(1.8)	米、○ホットケーキ粉、油、○三温糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○卵、さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ、○無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	こまつな、だいこん、○かぼちゃ、にんじん、だいこん(葉)、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	せんべい	かぼちゃの パウンドケーキ 牛乳
8	木	幼年消防大会 御飯 じゃがいもみそ汁 さわらのごま照り焼き ウインナーと野菜のソテー	580.7(440.2) 24.1(18.3) 20.4(15.4) 2.3(2.1)	米、○ぶどうパン、油じゃがいも	○牛乳、さわら、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、厚揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	野菜ジュース	クリームパン 牛乳
9	金	移動図書 国際交流 麦御飯 わかめスープ ミートローフ 三色サラダ	502.3(409.3) 17.1(15.5) 17.9(16.5) 1.9(1.8)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、押麦	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、バター、ごま、◎チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しいたけ、カットわかめ	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、食塩、ナツメグ	チーズ	かつぱえびせん 牛乳
13	火	おにぎりの日	133.0(149.1) 6.5(6.3) 2.8(2.2) 0.2(0.1)			◎バナナ		バナナ	スティックパン ジョア
14	水	焼きそば さつま芋のスープ ウインナー 手作りゼリー	573.2(409.2) 13.5(9.5) 19.4(16.7) 2.6(1.8)	焼きそばめん、さつまいも、○米、油、○押麦、マヨネーズ	豚肉(ばら)、かまぼこ、ベーコン、○黒ごま	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	ウスターソース、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉、こしょう	ビスコ	十穀おにぎり ほうじ茶
15	木	デイサービス 訪問 御飯 キャベツみそ汁 鶏肉のカレー揚げ 里芋のごま煮	466.6(330.9) 20.3(14.2) 13.0(10.3) 1.7(1.2)	米、さといも、○白玉粉、油、片栗粉、○油、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○粉チーズ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、酒、カレー粉、○食塩	あんぱんまん せんべい	もちもち チーズパン 牛乳
16	金	麦御飯 かき玉汁 鮭のバターしょうゆ焼き 大根と豚肉の煮物	471.3(346.9) 23.0(16.6) 12.1(8.5) 1.9(1.7)	米、油、片栗粉、押麦	○牛乳、さけ、豚肉(もも)、バター	だいこん、にんじん、にら、いんげん、◎野菜ジュース	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩	野菜ジュース	黒糖ミルク せんべい 牛乳
19	月	麦御飯 白菜みそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	620.8(487.7) 22.7(17.0) 22.7(16.1) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○さつまいも、マヨネーズ、○小麦粉、油、パン粉、油、砂糖、押麦	○牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、卵、○卵、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、牛乳、○黒ごま	ミニトマト、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、こしょう	クラッカー	さつま芋の ころころ揚げ 牛乳
20	火	御飯 豆腐みそ汁 さんまのピカタ 白菜のおひたし	560.5(432.0) 19.1(13.9) 17.1(27.2) 1.9(1.4)	米、○コーンフレーク、小麦粉、油	○牛乳、さんま、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、卵、無塩バター、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パイン缶、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、○干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ	ビスコ	グラノーラ おこし 牛乳
21	水	カレーライス コールスローサラダ 手作りゼリー	508.4(369.5) 13.8(10.1) 14.8(10.4) 1.3(1.4)	米、○さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、グリーンピース(冷凍)、◎野菜ジュース	カレールー、酢、食塩、こしょう	野菜ジュース	ふかし芋 牛乳
22	木	総合避難訓練 御飯 豚汁 鮭の西京焼き うの花炒り煮	560.3(441.9) 23.8(17.6) 12.0(8.9) 2.7(1.9)	米、○米、さといも、板こんにやく、砂糖、ごま油、油	さけ、おから、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、油揚げ、○かつお節	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、○焼きのり	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	すずカステラ	チーズおほか おにぎり ほうじ茶
23	金	麦御飯 なめこ汁 鶏のサワー煮 じゃがいもと刻み昆布の煮物	545.9(485.5) 20.8(16.5) 11.7(9.5) 2.2(1.8)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、砂糖、押麦	○牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、本みりん	味しらべ	黒糖パン 牛乳
26	月	麦御飯 のっぺい汁 赤魚の煮付け さつま芋の塩麴きんぴら	481.8(383.1) 18.1(13.6) 8.0(5.7) 2.3(1.9)	米、さつまいも、さといも、板こんにやく、片栗粉、三温糖、押麦	○牛乳、たら、鶏もも肉、油揚げ、バター、ごま	パイン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こほう、にんじん、○かぼちゃ(冷凍)、切り干しだいこん、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー	カステラ 牛乳
27	火	御飯 豆腐みそ汁 鶏の唐揚げ スパゲティのサラダ	579.3(435.8) 22.9(17.3) 19.9(15.1) 2.0(1.8)	米、○さつまいも、スパゲティ、○砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、チーズ、いわし(煮干し)、○卵、○無塩バター、◎スライスチーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	チーズ	スイートポテト 牛乳
28	水	お弁当の日	63.0(62.8) 2.8(2.3) 2.5(1.8) 0.1(0.2)					星たべよ	プリン
29	木	御飯 じゃがいもみそ汁 手作りさつま揚げ 切干し大根とベーコンの煮付け	604.8(494.3) 20.9(19.1) 20.1(19.1) 1.9(1.8)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、片栗粉、砂糖、焼か(板ふ)	○牛乳、白身魚すり身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こほう、にんじん、○かぼちゃ(冷凍)、切り干しだいこん、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ビスケット	野菜スコーン 牛乳
30	金	ハロウィン献立 麦御飯 豆乳入りかぼちゃシチュー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	698.4(527.6) 27.6(20.1) 24.4(17.6) 2.0(1.4)	米、油、砂糖、押麦	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、かにかまぼこ、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、◎野菜ジュース	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜ジュース	ハロウィン お菓子 牛乳

※ 給食用のはしは毎日持ってきてください。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
月平均 未満児 411	15.1	13.0	170	1.6	1.6
以上児 527	19.8	15.3	206	2.2	2.0

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



は幼児組、完全給食の日です。